

広報たのみ診療所

朝日診療所
医師 若山 隆

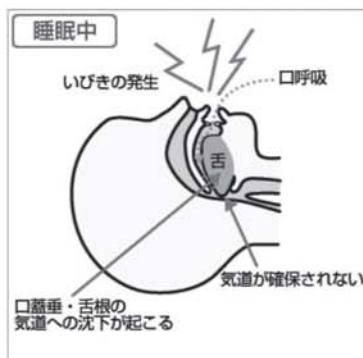


「いびきがある人要注意！ 睡眠時無呼吸症候群について」

みなさんこんにちは！朝日診療所の若山です。また夏がやってきましたね。日中、屋外で作業する方は熱中症をさけるためにこまめな水分摂取と適度な塩分補給に心掛けてください。

さて、今回は睡眠時無呼吸症候群についてお話ししたいと思います。文字通り眠っている間に呼吸が止まってしまう病気です。原因はいくつかありますが、一番多いのは肥満です。のどについた脂肪により、のどが閉塞してしまうのです。痩せていても、生まれつきあごが小さい方で起こる場合もあります。

症状は「大きないびき」「いびきの途中で呼吸がとまる」ことです。眠っている最中のことなので、本人よりご家族が心配されることが多い



です。その他、眠りが浅くなってしまうため、日中の強い眠気が起こります。

仕事中や、他人と話している最中に眠ってしまう場合や、座って一

時間の読書が眠気のため困難な場合は要注意です。

睡眠時無呼吸症候群では、夜中に繰り返し酸素不足がおきてしまい、体にも大きな負担がかかります。血圧があがり、心筋梗塞や脳梗塞が2～



3倍に増えるという研究結果があります。居眠り運転による交通事故も怖いのです。

診断は寝ているときの鼻・口の空気の流れ、体の酸素量を調べる機械を取り付けて行います。簡単な検査は自宅でも行うことができます。朝日診療所で手配できますので、気になる方はお問い合わせください。

治療は睡眠中に特殊なマスクをつけたり、マウスピースを作成したりします。でも一番は痩せることです。

地域おこし協力隊として vol.4 地域おこし協力隊 末谷 広大

「まだ見ぬ14期生・・・」

7月19日(土)、20日(日)に千葉県柏市、東京都新宿区にて只見高校の説明会を行ってきました。前年度に比べ、参加者が倍以上に増え2日間で総勢30名近い方が只見高校の、そして只見町山村教育留学制度の説明会に参加されました。

平成26年度山村教育留學生の13期生として只見町に来てくれた生徒は15人。ましてや今年の留學生希望者はもともと20名ほど、募集に間

に合わなかった方を入れればそれ以上の数になります。来年度の14期生の募集の時は、「いったい何件の申し込みがあるのだろうか？」などと考えています。今後、多くの高い志を持った町外の生徒が只見という土地に入ってくることで、只見町の生徒と刺激しあい切磋琢磨し、お互いが「只見でよかった。」と思えるような場所を作っていきたいです。